



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

Une pédagogie de l'éveil est-elle possible ?

Pour pouvoir répondre à cette question il est nécessaire, tout d'abord, de définir ce qu'est l'éveil ? Il nous semble qu'il y a une grande confusion à propos de cette notion d'éveil qui peut être expérimentée à deux niveaux :

- le premier niveau d'éveil concerne une prise de conscience subite, une sorte d'illumination qui déchire le voile de l'ignorance humaine et ouvre l'homme conditionné, enlisé dans les habitudes et la répétition à la perception d'une conscience plus haute que l'on nomme le Soi.

Au moment de cet éveil « subit », mais qui peut aussi résulter d'un certain cheminement intérieur ou d'évènements survenus dans l'histoire de la personne, de manière graduelle, l'homme fait l'expérience de l'unité. Souvent, les personnes qui vivent cette expérience en sont transformées, illuminées et entre dans une grande période de changement ouvrant à la créativité, à une perception différente du monde durant laquelle elles sont comme portées par ce que Jung appelle la fonction transcendante ; elles peuvent croire avoir atteint la réalisation d'elles-mêmes et peuvent se dire « éveillées »... alors que le chemin vers le deuxième niveau d'éveil est à peine commencé.

- le deuxième niveau d'éveil concerne celui qui, après avoir fait l'expérience, souvent « subite » d'une illumination intérieure va entreprendre de continuer sa quête sans s'enfermer dans cette croyance qu'il est « éveillé » et entamer ce qu'Aurobindo nomme la « descente ». Il s'agit d'un cheminement beaucoup plus graduel durant lequel la personne se confronte à son inconscient personnel et à l'inconscient collectif, découvrant que si elle porte la lumière au plus profond d'elle-même, elle porte aussi toute l'horreur de l'humanité. Mais qui ose s'aventurer jusque là ? Celui qui a commencé la traversée ne peut plus reculer, il avance à petits pas, parfois illuminé, parfois terrorisé, proche de la folie, souvent dans le désespoir. Il découvre derrière la réalité construite du monde, le réel, le vide et perd ses repères, toutes ses illusions. Le

cheminement l'a déjà obligé à se dépouiller de bien des croyances, de bien des habitudes et des conditionnements, mais dans l'étape ultime, c'est à son Moi qu'il doit renoncer, à son ego qui s'accroche et ne veut pas mourir. Alors, il y a agonie. Peut-être est-ce dans un ultime combat que l'ego renonce, lâche prise, cesse de lutter et accepte de mourir. Nous ne savons pas si cela arrive de manière subite ou progressive, cela arrive tout simplement puisque quelques grands sages l'ont expérimenté et vécu.

Ce cheminement vers la mort de l'ego amenant l'éveil à l'êtré ou à l'uni-dualité nous ramenant à la simplicité et à la conscience de l'instant présent est dangereux et peut créer de gros désordres psychiques.

L'éveil nous apparaît comme un cheminement graduel et contrôlé, afin d'éviter tout risque de dérèglement de l'âme. Nous pensons qu'au cours du cheminement, les flashes ou illuminations permettant de changer d'état de conscience, sont des moments de passage qui se produisent, dans la plupart des cas, de façon subite¹. Nous ne nions pas la possibilité d'une ouverture soudaine de la conscience de l'homme endormi vers ce que nous nommons l'homme noétique², mais ce n'est pas sans danger. Celui qui passe subitement d'une conscience endormie à une conscience noétique, ne nous paraît pas avoir intégré tout le processus de confrontation avec l'inconscient. Krishnamurti³ pense que tout ce cheminement est inutile, mais nous n'adhérons pas à cette conception. Krishnamurti lui-même parle d'un processus qui semble correspondre à la descente de l'esprit dans la matière, à une conscientisation du corps matériel. En étudiant sa vie, nous avons pu constater que ce processus a pris du temps et qu'il ne s'est pas produit de façon subite. Seules les prises de conscience nous semblent pouvoir être subites, mais les phases d'intégration demandent du temps et semblent bien relever d'un processus graduel.

Une pédagogie de l'éveil nous semble donc possible et nécessaire pour :

1) aider la personne à s'éveiller, de manière subite ou graduelle, à la prise de conscience de ses conditionnements, de son ignorance et de son identification à un Moi construit de tout pièce qu'il lui faut dépasser pour s'éveiller à une conscience élargie. Il existe de nombreuses philosophies spirituelles qui proposent une pédagogie ontologique prenant en compte la dimension de l'Esprit sans sombrer ni dans le mysticisme, ni dans le dogme religieux,

¹ Joëlle Macrez-Maurel, « S'autoriser à cheminer vers soi », Editions Véga. Ce livre est la synthèse d'une thèse intitulée l'autorisation noétique : par quels cheminements parvient-on à la réalisation de soi ? soutenue en mars 2002 par Joëlle Macrez-Maurel à l'université Paris 8 dans le département des Sciences de l'Education sous la direction du Professeur René Barbier

² Le mot noétique provient du grec Noûs qui signifie l'esprit et de noèse, du grec noêsis, qui signifie l'acte d'intelligence par lequel on pense. Le noème est ce que l'on pense. Noétique, du grec noétikos, se rapporte donc à ce qui est du domaine de la pensée et de l'esprit. Il ne s'agit pas ici de la pensée rationnelle, mais d'une pensée insufflée par l'esprit (au sens spirituel du terme) une pensée qu'on laisse pénétrer en soi, permettant à l'être de s'ouvrir à une intelligence subtile, intuitive, créative qui n'est pas de l'ordre de la raison.

L'homme noétique est un homme vivant, libre, rempli d'amour et de compassion. Il est relié au monde et sa mission sur la terre est d'aider les autres hommes à progresser sur le chemin de la transformation et de la réalisation de soi.

³ Joëlle Macrez-Maurel, « S'autoriser à cheminer vers soi », Editions Véga, chapitre sur la vie et le processus d'éveil de Krishnamurti, pp. 93-120

2) pour guider l'être conscient à cheminer vers la mort de l'ego et l'éveil à la réalisation noétique. Se pose alors toute la question du maître car il est important que cette pédagogie soit guidée par un éducateur qui connaît le chemin car le voyage est dangereux et peut conduire jusqu'à la folie si nous nous perdons en route.

Aujourd'hui la plupart des voyages intérieurs sont proposés à travers des stages du new âge qui, bien souvent, n'accompagnent pas la personne dans son cheminement après l'expérience afin de lui permettre de l'intégrer, de la comprendre et de ne pas en devenir « dépendant ». Pour cela, le maître spirituel est nécessaire : il permet la compréhension et l'intégration de l'expérience. Cependant, pour accompagner vers une éducation ontologique qui se rapporte à l'être, il est nécessaire que l'éducateur ait lui-même effectué le chemin et fait l'expérience de la conscience noétique. Comment un homme psychique pourrait-il parler de l'Esprit ? « *Seul le semblable connaît le semblable*⁴ » et il est impossible à celui qui n'a pas fait l'expérience de parler de ce qu'il ne connaît pas ou de le comprendre. Ici ne se pose plus la question du gradualisme ou du subitisme mais la question d'une psycho-pédagogie de l'éveil impossible sans l'authenticité de l'éducateur car il est le modèle, celui que l'on va suivre, écouter et qui va nous guider lorsque nous en aurons besoin sans nous rendre dépendant. Un maître qui ne posséderait pas de congruence entre ce qu'il dit et ce qu'il est ne serait pas crédible et ne pourrait pas toucher ceux qui tentent de l'entendre, car seule l'authenticité peut aider l'autre à progresser dans cette voie de la sagesse. Qui, aujourd'hui, a le courage de s'engager sur un tel chemin fait de rigueur, d'authenticité, de lucidité, de responsabilité, d'acceptation, d'études, de solitude, etc... ? Même lorsque l'on sait que ce chemin rigoureux et difficile mène à la connaissance et au sens de la vie, la plupart préféreront le chemin facile des désirs sans cesse comblés par le matériel, et l'illusion du bonheur.

⁴ Michel Fromaget, *Gymnase, Lycée et Académie in Education et sagesse, la quête du sens*, Paris, 2001, Ed. Albin Michel, Question de n°123, p. 302.